

# When Your Partner Has Been Sexually Abused

CA1  
HW212  
-1994  
W39

3 1761 11556790 1

Your partner  
can recover from  
sexual abuse.  
Understanding how  
this happens  
and getting support  
for yourself  
are important too.

A Guide For Partners



## **Sexual Abuse Information Series II**

### **Credits**

VISAC Directors

**Naomi Ehren-Lis**

**Teri Nicholas**

Project Coordinator

**Leonard Terhoch**

Writers

**Louise Doyle**

**John Napier-Hemy**

Editors

**Joanne Broatch, English**

**Johanne Raynault, French**

Proofreader

**Merrill Fearon**

Design and layout

**Jager Design Inc.**

Printing

**Broadway Printers Limited**

Photographs

**Leaping Lizard Productions**

**First Light Associated  
Photographers**

Image Manipulation

**Harry Bardal**

Special thanks to the staff at VISAC and Family Violence Prevention Division, Health Canada and the many others who gave their ideas and support.

The views expressed in this booklet do not necessarily reflect those of Health Canada.

The booklets are published by Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), a program of Family Services of Greater Vancouver. VISAC offers a wide range of services including treatment for sexually abused children and their families, one-to-one and group treatment for adult survivors and a victim support program.

Contents may not be commercially reproduced but any other reproduction, with acknowledgements, is encouraged.

All other rights are reserved.

© Family Services of Greater Vancouver, 1994

1616 West 7th Avenue  
Vancouver, B.C. V6J 1S5

ISBN 0-662-61002-4

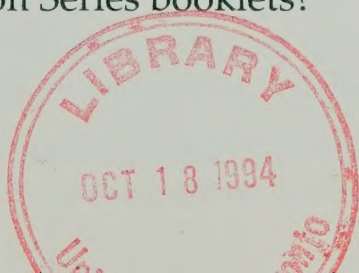
Funding provided by

**Family Violence Prevention Division, Health Canada**



## **This booklet answers these questions:**

Why this booklet?	2
What is child sexual abuse?	3
What does it mean to be a survivor of child sexual abuse?	4
Can my partner recover from sexual abuse?	4
Do other partners react the way I am reacting?	6
As the survivor's partner, what can I do to help?	8
What about me? How can I look after my own needs?	10
What if I am a survivor myself?	12
What is a partners' support group?	13
How can a partners' support group help me?	13
What if my partner and I are a same-sex couple?	14
How will recovery affect our relationship?	14
How will recovery affect our family?	15
Is there life after recovery?	16
How do I order the Sexual Abuse Information Series booklets?	18



## Why this booklet?

If you're in an intimate relationship with a person who was sexually abused as a child or teen, this booklet is for you. The information can help you whether you're male or female; whether you're in a gay, lesbian, or heterosexual relationship.

You and your partner are not alone. At least one in four women and one in six men were sexually abused as children. As adult survivors talk more openly about abuse and how it has affected them, their partners will come to understand how the abuse has affected the relationship.

Sexual abuse has affected your partner's entire emotional development. As a result, these aspects of a relationship can be particularly difficult for both of you:

**Trust.** A child experiences abuse as a betrayal of trust, especially if the abuser was a person she cared about. As a result, your partner might have difficulty in allowing herself to trust or in knowing who to trust.

**Power.** A child who is sexually abused feels powerless. As an adult, your partner might feel powerless at times and unable to assert herself. At other times she might try to control even the smallest detail so she'll feel safe and more powerful.

**Intimacy.** An abused child is too afraid to let anyone know her secret and too ashamed to let anyone get close. She learns how to behave as though everything is fine, while keeping her true thoughts and feelings hidden, even from herself. As an adult, that makes intimacy difficult.

**Sexuality.** Sexual abuse interferes with normal sexual development. Instead of growing up to experience her body as a source of pleasure, your partner probably experienced it as a source of pain. She may think of sex as a form of control rather than an expression of love. As a result, she might withdraw from sex. Or she might use sex as a way to get power or affection.

**Note:** In this booklet we use the pronouns "she" and "her" to refer to the survivor, and "he" and "him" to refer to the abuser. We have done this for two reasons: first, for ease of reading; and second, because statistics show that more often women are the abused and men are the abusers. However, the information applies to partners and survivors of both sexes.



Although we offer a brief definition, this booklet is not meant to explain child sexual abuse. Instead it focuses on the **effects of abuse** on your partner and on your relationship. We strongly encourage you to learn as much as you can about how people recover from sexual abuse. On page 17 in the Suggested Reading list we've listed other books you might find helpful.

In this booklet we also talk about how **you** might react during your partner's recovery. Sometimes it's hard not to get caught up in your partner's issues. Try to find support for yourself outside the relationship through a friend, counsellor, or support group. This will give you a chance to focus on your own feelings and thoughts.

*Try to find some support for yourself outside the relationship through a friend, counsellor or partner's support group — or all three.*

### **What is child sexual abuse?**

Child sexual abuse is the deliberate misuse of power over a child by an adult or an adolescent to gain sexual gratification. The abuser's power may come from being older, bigger or more sophisticated, or from being in a position of trust or authority over the child. The abuse may include inappropriate sexual remarks, fondling, and more violent assaults. Whether your partner's experience involved belittling remarks, uncomfortable sexualized interaction, one-time sexual touching, or long-term abuse, the important aspect is the way in which your partner experienced and reacted to it.

As a sexual abuse survivor, your partner has probably grown up assuming these things:

- ① You can't trust people who are supposed to love you.
- ② Attention and affection are almost always followed by sexual demands.
- ③ You don't have control over your body.
- ④ Other people's needs come ahead of your own.
- ⑤ You're in danger if you're not in complete control.

These are the basic legacies of a sexual abuse experience and they can profoundly affect your partner's adult relationships.



## **What does it mean to be a survivor of child sexual abuse?**

Many people who were sexually victimized as children want to be referred to as “survivors” rather than victims. It reminds them that the abuse is over and they’ve survived the experience.

Often you’re unaware at the beginning of the relationship that your partner is a survivor of sexual abuse. Your partner might not have told you because she was afraid you would reject or not believe her. She might have felt too guilty and ashamed to talk about the abuse. She might have been telling herself the

abuse hadn’t affected her and wasn’t worth talking about. Or it could be that she had repressed her memories when she was a child and hadn’t begun to recover them. Whatever the reason, it’s something that happened in her life that she didn’t choose, but which now profoundly affects both of you.

### **Can my partner recover from sexual abuse?**

YES! Your partner can recover from sexual abuse although it can take a long time. Her recovery depends on the kind of abuse she experienced, as well as the kind of support she has. There’s no “right” length of time or “right” way to recover, but most survivors go through these stages:

#### **The Crisis Stage**

**“The beginning of this whole thing was really hard. Annie didn’t sleep well any more and she was having nightmares. After a while she seemed to resist going to bed so I went to bed alone. She’d stay up and read. Sometimes I’d wake up in the middle of the night alone and she’d be in the living room with all the lights on, wrapped up in a blanket.”**

Your partner might be thrown into a crisis when she starts to remember the abuse. Memories of the events might come in bits and pieces that won’t make sense to her. As she struggles with these new memories she might doubt the abuse happened





and worry that she's going crazy. But she isn't. Her mind is letting the new information in little by little so she won't be overwhelmed.

If your partner has always known about the abuse but has no feelings about it, she could experience a crisis when she starts to feel the emotional pain connected to the abuse. She might find herself crying without knowing why. She might suddenly be afraid to be alone.

The crisis stage is easier to go through if you understand what's happening. One way to find out is to call a sexual assault centre and talk to a counsellor. Another is to read one or more of the books we've listed on page 17 in the Suggested Reading list. They can explain more about what your partner's going through and will give you some ideas on how to handle it.

YES! YOUR PARTNER CAN RECOVER  
FROM SEXUAL ABUSE ALTHOUGH  
IT CAN TAKE A LONG TIME.

### The Middle Stage

"She kept digging into her past. I thought it would never stop. It was as if she had to go back to all the important times and people in her life and look at them again and again. She had to see what her childhood was really like; what her family was really like."

When your partner decides to deal with the abuse, she'll enter a stage of hard emotional work. She'll struggle to remember details of the abuse, to express her feelings about it, and to integrate the memories. This means she has to acknowledge how deeply she's been affected by the abuse. She'll experience tremendous emotional upheaval which will include grief and anger. However, she'll probably be relieved, too, when some of her feelings and behaviours start to make sense to her.

Although you might wish your partner would hurry and get on with her recovery, she can do it only when she's ready. If she's worried about whether she can do it, encourage her to talk to other survivors, or to read about them. If your partner is anxious about how it will affect your relationship, you could talk to a counsellor together about her concerns and about what you might do to help her.



Don't pressure your partner. The decisions along the way aren't easy and your partner must make them for her own reasons, not to please you. If you feel impatient or frustrated, talk to a counsellor or find a support group.

### Resolution

"We've had quite a time, but it's easier now. The abuse still comes up but it's not the centre of her life or mine. And what a relief that is!"

After much hard work, your partner will resolve many of the major issues. This doesn't mean she'll never think about the

abuse again. It doesn't mean everything is sorted out. However, it does mean she'll be free to concentrate on what's happening in her life now. When problems related to the abuse do come up, she'll feel more confident about handling them.

As a partner you'll be involved and affected by every stage of the recovery process. Knowing how recovery works can help you support your partner without feeling overwhelmed.

"The abuse  
is no longer  
the centre  
of our life.  
And what  
a relief that is!"

### Do other partners react the way I am reacting?

"I just can't believe her big brother did all those things to her. I've played football with him. I've drunk beer with him, and we've swapped jokes. To me he just seems like a regular guy. Maybe somebody else did it, and she just imagines it was her brother."

**Disbelief** is a common reaction to a sexual abuse disclosure. If you're having a hard time believing your partner, the statistics on sexual abuse should convince you. The most recent studies show that one out of four women and one out of six men are survivors of sexual abuse. Because of the shame attached to sexual abuse, false allegations are extremely rare.

You may feel repelled by the thought that your partner has been sexually abused, and you may want to deny it. However, your partner has probably struggled to remember what she feels are shameful events in her life. Your belief will support her first step towards healing. Your denial, on the other hand, could increase her sense of shame.



"Okay, I believe it, but enough's enough. If she would just put it aside, and get on with her life, we'd both be better off. You can't undo the past, and crying over spilled milk only makes things worse. We can both go ahead from here and have a wonderful life together."

**Minimizing** the abuse and its impact is tempting, but it doesn't help. Remembering the abuse and telling you about it is only the first step towards recovery for your partner. Now she needs to re-experience her buried emotions and make sense of her conflicting feelings. To do this she'll probably need help from a trained sexual abuse counsellor. She'll need patience, understanding and love from you.

"Patience and understanding are one thing, but let's get at the source of the problem and do something. Her brother has wrecked her life, and now he's wrecking mine. It's time for him to face a little reality, preferably in a dark alley."

Your **anger at the offender** is understandable, but violence won't help your partner. She needs to decide on her own course of action. While she was being abused she was powerless, and if you try to call the shots, you're taking her power away again. However, there are constructive ways for you to channel your anger. One way is to support your partner in making her own decisions; another is to support her in preparing for a court case against the offender.

"Everything was going fine until she watched that TV show. She wasn't even thinking about sexual abuse until she saw all those other women talking about it. Now she won't leave the subject alone."

You might feel **angry at your partner** for talking about the abuse, and then guilty for feeling angry. However, try to direct your anger where it belongs — towards the abuser.

Knowing  
how recovery  
works  
can help  
you support  
your partner  
without feeling  
overwhelmed.



"I knew something was wrong in our relationship, but I just couldn't figure it out. Sometimes she didn't want sex, and sometimes she wanted it all the time. It seems like we couldn't just relax and enjoy it. Then she started accusing me of having affairs if I even talked to another woman. And then she kept telling me I'd probably walk out on her. It was driving me crazy. Thank god she finally remembered the abuse. All that weird behaviour is starting to make sense to me now."

You might feel **relief** after your partner starts talking about her sexual abuse. It helps you understand behaviours that may have baffled you for years. Problems with sexuality, intimacy, and trust are often the result of childhood sexual abuse.



"I'm glad she's talking about it, and I'm glad I understand her behaviour a little better, but where does that leave me now? I don't have a degree in psychology, and I'm afraid something I do or say could make things worse for her. And what if I do something in bed that really upsets her?"

You might feel **inadequate** as the partner of a sexual abuse survivor. Once your partner is on the road to recovery, you could see changes in her personality and in her sexual response. Remind yourself you're not the cause of these changes, and you shouldn't take them personally.

"Why am I in so much pain? She looks like the same person, and I'm still in love with her, but she seems so different. It's like living with a stranger, and I really miss the old person. I know she's getting better, but where does that leave me?"

You might experience **grief** as you see your partner change. Remind yourself that her core personality is still the same. Experiencing her personal changes can be as exciting for you as it is for her. You have to trust and be patient with her healing process.

### **As the survivor's partner, what can I do to help?**

Any loving relationship needs the ongoing support and understanding of both partners. However, to be the partner of a survivor takes extra understanding and patience.



Here's what you can do to help:

**1 Believe** your partner and resist the temptation to minimize the abuse when the reality is ugly. Survivors of sexual abuse feel ashamed and confused when their perceptions are challenged.

**2 Listen** to your partner, and don't make moral judgments. If the abuser was a close relative, the survivor may have loving feelings for him as well as angry feelings. She needs to be able to form her own opinions without your attempts to influence them.

*To be the partner of a survivor takes extra understanding + patience.*

**3 Support** your partner's plans to deal with the abuse, but don't try to control what she does. Your partner has to decide such things as whether to go into counselling, whether to join a support group, and whether to take some kind of action against the abuser. Your task is to support these important decisions whatever they might be. If you try to interfere, she'll feel that once again someone is trying to control her life. If her family tries to influence what she does, you can help by supporting *her* decisions.

**4 Maintain a separate identity.** You'll help your partner if you focus on your own needs as well as hers. In any healthy relationship both partners make sure that their own needs are not sacrificed to the other's. Whether one or both partners are sexual abuse survivors, this basic principle still applies.

**5 Be a trusted friend.** This means being there for your partner when she wants to talk, providing company when she wants it, and respecting her privacy when she wants it. It means being patient, especially when she wants to repeat the story of her abuse. Survivors often need to re-tell their story several times before they feel free of it.

**6 Cooperate with your partner's requests around sexual activity.** She may want to avoid sexual activity or even ask for temporary sexual abstinence. If she makes this request, it's probably because sexual activity is triggering painful memories of sexual abuse. Temporary abstinence may seem difficult, but you can treat it as an opportunity to express your loving feelings with affectionate touching and non-sexual intimacy.



## **What about me? How can I look after my own needs?**

Being the partner of a sexual abuse survivor can be both an ordeal and a rewarding experience. Greg's story illustrates some of the things that can happen to you as your partner recovers:

### **Greg's story**

When Greg met his wife, Linda, she was in counselling because of sexual abuse by her grandfather. When they began a sexual relationship, Greg noticed that she resisted intimacy. She would always wear pyjamas to bed

and never let him see her naked. Greg thought this meant that she was modest. Linda owned a successful computer software business and Greg worked as a journeyman welder. He was flattered that a "professional" woman was interested in a "working-class" man like himself, and was even more flattered when she agreed to marry him.

Linda told Greg about her grandfather after they were married. Greg supported her counselling and made a lot of aggressive comments about her grandfather. He saw himself as a "white knight" who had rescued her from an evil family.



As Linda's counselling progressed, the relationship deteriorated. Instead of becoming more comfortable with her body, she still wore pyjamas to bed, and frequently resisted Greg's sexual overtures. When he persisted, she told him that he was "a sex fiend".

Then Linda accused Greg of attempting to control her, of being a chauvinist, and of flirting with other women. Finally Greg lost patience. He told her to get on with her counselling so they could have a normal sex life. She accused him of emotional violence. In desperation Greg made an appointment to see a counsellor himself.

The counsellor asked Greg to look at some of the assumptions he had made about Linda. Greg found that Linda's "modesty" was, in fact, a reaction to being sexually abused by her grandfather. The counsellor also helped Greg separate what was true about Linda's accusations, from her perceptions of him that were distorted by the abuse. He had to acknowledge, for example,



that his aggressive “white knight” approach was chauvinistic and controlling, but that Linda’s perception of him as a “sex fiend” wasn’t valid.

The counsellor also helped Greg see that he had idealized Linda as a middle-class achiever who had done him a favour by marrying him, and that this was quite unrealistic. This in turn led Greg to see how his self-esteem had been stunted by his own upbringing. Eventually he was able to be more supportive of Linda because he had a better sense of his own self-worth.

He learned not to assume that he was automatically wrong when Linda attacked him. As Greg became more realistic about her, he gave up playing the “white knight”. When Linda felt more in control of her recovery, she stopped her verbal attacks. Greg also learned how to build greater non-sexual intimacy into their relationship. They both benefitted in many ways from Greg’s counselling.

*Respect your own boundaries  
and set limits if your partner's  
behaviour becomes abusive.*

Greg’s story contains several important principles for the partner of a survivor to learn and practise. They are:

**① Recognize and assert your own needs.** Respect your own boundaries and set limits if your partner’s behaviour becomes abusive. Placing what you see as your partner’s needs ahead of your own is called *co-dependency*. This stands in the way of her recovery and your own emotional well-being.

**② Look at the role you played in your own family.** If you were the one who “took care of everything” in your family, you run the risk of carrying that role into your relationship. It may feel good but it isn’t healthy.

**③ Make sure that you have support outside your relationship.** This support may be a counsellor, a friend, a support group, or all three.

**④ Try not to make assumptions** about your partner and yourself, and don’t make assumptions based on stereotypes. Ask questions to see whether your assumptions are true.

**⑤ Enjoy your relationship for what it really is**, and try not to make it conform to some idealized model. Your own family may have created a false picture of what family life is, and TV sitcoms are notorious for creating unrealistic expectations of what family life should be.



## What if I am a survivor myself?

### Jill's story

Both my parents drank a lot. As the oldest kid I took care of everyone in my family. I did what I was supposed to and never asked for anything. I felt invisible. After I finished school, I fell madly in love with Jack. No one had ever wanted me like he did. After a wonderful year together Jack began to remember being sexually abused as a child. I tried to help but I was angry. It seemed unfair that I'd finally found someone who loved me and now we had to deal with this big issue.

His family tried to be supportive but I was the only one he talked to about the abuse. Listening to him exhausted me and after six months, I was completely drained. Then my own sexual abuse memories started to surface.

I was frightened, knowing how much support Jack had needed. I wondered who was going to take care of me the way I was taking care of him. Certainly not my family! I felt like Humpty Dumpty, about to fall apart with no one to put me together again. I couldn't tell anyone: I kept it all inside. I was sick all the time. Finally I had to tell my doctor and she was great! She helped me get the support and counselling I needed, and I started feeling better right away.

I began to see how hard the last year had been. I had managed without asking for help, because that's what I had to do as a kid. No one ever cared about how I was doing and I thought that's how it always had to be. Now I know it isn't. I've had help from my doctor, my counsellor, my friends and my partner. It was a relief to tell Jack about it and he was shocked to realize I had the same needs he had. I guess we'd been going along almost like a parent and a child. Now I've learned how to ask for support and he's learned he has something to give me.

If your partner's recovery process has triggered memories of your own sexual abuse, you might have these reactions: *anger* that your partner's experience has triggered your memories; *fear* that you can't continue to support your partner in the same way; and *panic* at the thought of going through what your partner has gone through.

If you tell yourself your abuse was less serious and your needs can wait, you'll create a major problem in your relationship. Your partner's recovery could take a long time and you'll become angry and resentful if you put your own needs on hold. Remember, your first responsibility is to yourself. If you don't take care of yourself, you can't support your partner or the relationship.



Since each of you is both a survivor and the partner of a survivor, you'll have to take turns giving and receiving support. Also you'll both need support outside the relationship, from friends, a counsellor, or a support group.

### **What is a partners' support group?**

A partners' support group is made up of partners of adult survivors. Some partners' groups are led by professionals and others, called "self-help groups", are led by the participants themselves. Some are for male or female partners only, others are "co-ed". Most groups meet once a week and the purpose is to help each other through difficult times.

People will probably talk about what's gone on in the week and about their problems, frustrations and successes. Sometimes you'll share new information about sexual abuse. You don't have to talk if you don't want to, and everything that's said in the group is confidential.

### **How can a partners' support group help me?**

You'll have a chance to express your feelings and frustrations and to learn from what other people have to say. You'll be encouraged when you hear from group members who are further along in the process. The best part is that you don't have to worry about your partner's reactions, and you'll be with people who really understand what you're talking about.

To find out whether there are partners' groups in your community, contact a sexual assault centre or counselling centre. If there isn't a group, you could approach a counsellor to see if s/he would be willing to start one. Another option is to start a self-help group yourself. *Ghosts in the Bedroom*, which is included in the Suggested Reading list, includes a chapter on how to start a self-help group.

To find out if there are partners' support groups in your community, contact a sexual assault or counselling centre.



## **What if my partner and I are a same-sex couple?**

If you and your partner are both male or both female, the issues are similar, the recovery process is similar, and the principles for supporting your partner are the same. The pressures on your relationship are the same, providing your families and friends support your relationship in the first place. The stories in this booklet are about a female survivor with a male partner and a male survivor with a female partner. We've chosen them because these combinations occur more frequently in our society, not because they constitute some kind of "norm".



## **How will recovery affect our relationship?**

The recovery will profoundly affect your relationship. Once your partner remembers the abuse and then tries to remember the surrounding details, she may suffer from "flashbacks"; that is, sudden, unexpected and vivid memories. Flashbacks frequently occur during sexual activity, and may cause her to back away from sexual activities she had previously enjoyed. This happens because sexual activity often resembles some aspect of the abuse.

Your partner might resist your attempts at intimacy as well as your sexual overtures. If the sexual abuse was accompanied by intimacy, your partner could see attempted intimacy as a threat. Your partner might panic and try to leave the relationship, or might even start an affair with someone who will make no demands for intimacy.

Your partner might become irritable, and criticize your behaviour for no reason. If you're a man and the abuser was a man, you could become the object of a "transference"; that is, your partner will unconsciously see you as doing the same thing as the abuser.

Your partner might try to control your relationship to compensate for the lack of control she experienced while the abuse was taking place. The old adage "It has to get worse before it gets better" often applies to recovery from sexual abuse.



Recovery is often most painful in the beginning stages, and that's when your relationship will be most sorely tested. Recovering from sexual abuse can take years; however the human psyche has marvellous self-healing powers, and you could experience some of the rewards from your partner's recovery in a relatively short time.

Some of the potential rewards for the relationship are that you'll both be able to trust more, to experience and express feelings more, to have a renewed interest in sex, and to discover your true self or "inner child".

*All relationships have rocky periods. What makes the difference is whether you work on the problems together.*

## **How will recovery affect our family?**

### **Parenting**

Your children might suffer at first from your partner's recovery. They will probably sense the stress, and wonder whether they're causing it. You can help your children by explaining to them that their mom/dad is upset by childhood memories that make them sad or angry, and those feelings sometimes make them impatient and cranky. Keep the explanation short and simple, and reassure them that they're not responsible for their parents' feelings.

Your partner could be under additional stress if, when she was abused, she was the same age as one of your children. Be aware of this possible connection, though you may not want to explain it to your children as it may be very confusing to them.

If your partner is putting a lot of effort into recovery, and is sometimes exhausted from it, you can help by taking on extra responsibility for the children. Plan to have fun with them while you give your partner time to rest.



## **Family**

Your partner's recovery will affect the way you relate to her family, especially if the abuser was a family member. If the family failed to protect her in the past, or disbelieves her now, they'll probably want her to keep quiet about it. In that case your task is to support her especially if they pressure her to retract the story.

If your partner was abused by a family member, probably other family members have been abused as well. When your partner discloses her sexual abuse to one family member, there could be a "snow-ball" effect with several family members disclosing their abuse as well. If your partner's grandfather was an abuser, for example, and the family secret is that he had abused several of his own children, your partner's disclosure could set the stage for disclosures by several family members, including her own parent.

Whether your partner tells her family about the abuse or not should be entirely her choice. It depends on a number of circumstances, but both of you should be aware of how families could react. Your job is to support your partner, whatever her choices may be, not to play avenging angel or rescuer.

You'll also have to decide whether or not to tell your own family about your partner's abuse. To make that choice, you'll have to ask your partner whether she wants you to talk about it. Then you'll have to think about the effect this will have on your family. If you think they'll support both you and your partner, tell them. If you think they'll respond in a negative way, don't. You don't owe your family or anyone else an explanation.

## **Is there life after recovery?**

YES! All relationships have rocky periods when one or both partners have problems. What makes a difference is whether you work on the problems together. The abuse might affect a relationship right from the start, even when you know nothing about it. When you find out about the abuse, then you know what you're dealing with and have a better chance of solving the problems as they come up.

The communication and support you develop while you do this will establish a sense of trust so that you'll be able to talk safely about even the most sensitive, vulnerable issues. That's a sound foundation for any relationship.



For life after recovery, remind yourself of these guidelines:

- 1 Continue to communicate your love.
- 2 Be caring in your actions.
- 3 Be aware of your own needs and limits .
- 4 Communicate your needs and limits to your partner.
- 5 Spend time that's not related to sexual abuse with each other.
- 6 Have fun and remember why you chose to be together in the first place.

For life after recovery, remind yourself to spend time together that's not related to sexual abuse. Have fun and remember why you chose to be together in the first place.

### **Suggested Reading**

Brodie, Faithe. *When the Other Woman Is His Mother*. Tacoma, Wa.: Winged Eagle Press, 1992.

Davis, Laura. *Allies in Healing*. New York, New York: Harper Collins, 1991.

Engel, Beverly. *Partners In Recovery: How Mates, Lovers and Other Prosurvivors Can Learn to Support and Cope with Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Los Angeles, California: Lowell House, 1991.

Gil, Eliana. *Outgrowing the Pain Together*. New York, New York: Dell, 1992.

Graber, Ken. *Ghosts in the Bedroom*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1991.

Hansen, Paul. *Survivors and Partners*. Longmont, Colorado: Heron Hill Publishing, 1991.



**This is one of five booklets in the  
Sexual Abuse Information Series II:**

When Girls Have Been Sexually Abused  
A Guide For Young Girls (Cat. # H72-21/101-1994)

When Males Have Been Sexually Abused  
A Guide For Adult Male Survivors (Cat. # H72-21/102-1994)

When Your Partner Has Been Sexually Abused  
A Guide For Partners (Cat. # H72-21/103-1994)

When Teenage Girls Have Been Sexually Abused  
A Guide For Teenagers (Cat. # H72-21/104-1994)

Sibling Sexual Abuse  
A Guide For Parents (Cat. # H72-21/105-1994)

**Sexual Abuse Information Series I  
includes the following booklets:**

Sexual Abuse – What Happens When You Tell  
A Guide For Children (Cat. # H72-21-67-1991)

When Teenage Boys Have Been Sexually Abused  
A Guide For Teenagers (Cat. # H72-21-68-1991)

When Boys Have Been Sexually Abused  
A Guide For Young Boys (Cat. # H72-21-69-1991)

Sexual Abuse Counselling  
A Guide For Children And Parents (Cat. # H72-21-70-1991)

When Children Act Out Sexually  
A Guide For Parents And Teachers (Cat. # H72-21-71-1991)

**The booklets are available from:**

National Clearinghouse on Family Violence  
Family Violence Prevention Division  
Health Canada  
Ottawa, Ontario  
Canada K1A 1B5  
Tel: 1-800-267-1291  
Fax: 1-613- 941-8930



TDD line: 1-800-561-5653



**Ce fascicule fait partie de la série II des cinq livrets d'information sur la violence sexuelle :**

Les filles victimes de violence sexuelle  
Guide à l'intention des très jeunes filles (Cat. # H72-21/101-1994)

Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance  
Guide à l'intention des survivants adultes (Cat. # H72-21/102-1994)

Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle  
Guide à l'intention des conjoints (Cat. # H72-21/103-1994)

Les adolescentes victimes de violence sexuelle  
Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21/104-1994)

Les agressions sexuelles entre frères et sœurs  
Guide à l'intention des parents (Cat. # H72-21/105-1994)

**La série I des livrets d'information sur la violence sexuelle comprend les fascicules suivants :**

Violence sexuelle – Que se passe-t-il lorsque tu en parles ?  
Guide à l'intention des enfants (Cat. # H72-21-67-1991)

Les adolescents aux prises avec la violence sexuelle  
Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21-68-1991)

Les jeunes garçons victimes de violence sexuelle  
Guide à l'intention des jeunes garçons (Cat. # H72-21-69-1991)

Counseling en matière de violence sexuelle  
Guide à l'intention des enfants et des parents (Cat. # H72-21-70-1991)

Les enfants sexuellement agressifs  
Guide pour parents et enseignants (Cat. # H72-21-71-1991)

**Les livrets sont disponibles au :**

Centre national d'information sur la violence dans la famille  
Division de la prévention de la violence familiale

Santé Canada  
Ottawa (Ontario)  
Canada K1A 1B5

Tél: 1-800-267-1291

Télécopieur: 1-613- 941-8930

ATS: 1-800-561-5653



Pour vivre pleinement après la guérison, amusez-vous et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez décidé d'être ensemble au départ.

## Y a-t-il une « vie après la guérison » ?

OUI ! Tous les couples connaissent des hauts et des bas lorsque l'un ou l'autre des conjoints a des problèmes. Ce qui fait la différence, c'est lorsque les deux conjoints tentent ensemble de trouver des solutions. Une expérience d'abus sexuel peut affecter une relation dès le départ, même si vous n'êtes au courant de rien. Lorsque votre conjointe vous en parle, vous savez alors où se situe le problème et vous avez de meilleures chances de résoudre les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent.

La communication que vous établissez entre vous et le soutien que vous apportez mutuellement pendant le processus de guérison augmenteront la confiance que vous avez l'un envers l'autre, de telle sorte que vous pourrez parler en toute sécurité même des questions les plus délicates. La communication est la base la plus solide d'une relation.

Afin que vous puissiez vivre pleinement après la guérison, rappelez-vous des conseils suivants :

- 1 Continuez de communiquer votre amour.
- 2 Montrez de la sollicitude dans vos gestes.
- 3 Soyez conscient de vos propres besoins et de vos propres limites.
- 4 Faites connaître vos besoins et vos limites à votre conjointe.
- 5 Réservez-vous des périodes avec votre conjointe, où la question de la violence sexuelle ne sera pas abordée.
- 6 Amusez-vous et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez décidé d'être ensemble au départ.

## Ouvrages conseillés

Brodie, Faithé. *When the Other Woman is His Mother*. Tacoma, Wa: Winged Eagle Press, 1992.

Davis, Laura. *Allies in Healing*. New York, New York: Collins, 1991.

Engel, Beverly. *Partners In Recovery: How Mates, Lovers and Others Prosurvivors Can Learn to Support and Cope with Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Los Angeles, California: Lowell House, 1991. Gil, Eliana. *Outgrowing the Pain Together*. New York, New York: Dell, 1992.

Graber, Ken. *Ghosts in the Bedroom*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1991.

Hansen, Paul. *Survivors and Partners*. Longmont, Colorado: Heron Hill Publishing, 1991.



Si votre conjointe investit beaucoup d'énergie dans sa guérison et qu'elle se sent épuisée, vous pouvez l'aider en assumant une plus grande part de responsabilités en ce qui concerne les enfants. Sortez vous amuser avec eux afin de laisser à votre conjointe le temps de se reposer.

### La famille

Le processus de guérison de votre conjointe aura des effets sur vos relations avec sa famille, surtout si l'agresseur était un membre de sa famille. Si les membres de sa famille ne l'ont pas protégée dans le passé, ou refusent de la croire maintenant, ils voudront peut-être qu'elle ne leur parle pas de cette expérience. Dans ce cas, votre tâche consiste à offrir un soutien à votre conjointe, en particulier si sa famille fait pression pour qu'elle se rétracte.

Si l'agresseur de votre conjointe était un membre de la famille, il est possible que d'autres membres de la famille aient eu à subir ses abus. Lorsque votre conjointe révèle la violence sexuelle dont elle a été victime à un membre de la famille, sa confiance peut faire « boule de neige », car plusieurs autres membres de la famille pourraient révéler aussi les abus dont ils ont été victimes. Supposons, par exemple, que votre conjointe ait été agressée sexuellement par son grand-père, que par ailleurs celui-ci ait agressé ses propres enfants et que le secret ait été bien gardé, la révélation de votre conjointe pourrait déclencher les révélations de plusieurs membres de la famille, y compris ses propres parents.

Seule votre conjointe peut décider de parler ou de ne pas parler de son agression sexuelle à sa famille. Sa décision dépendra de plusieurs circonstances, mais vous devez tous deux être au courant des réactions que pourrait avoir la famille. Votre tâche consiste à apporter un appui à votre conjointe, quelle que soit sa décision, et à ne pas jouer à celui qui vient exercer une vengeance ou se porter au secours de la victime.

Par ailleurs, vous devrez aussi décider si vous allez parler à votre famille de la violence sexuelle qu'a subie votre conjointe. Pour prendre cette décision, vous devrez d'abord demander à votre conjointe si elle veut que vous en parliez. Ensuite, vous devrez réfléchir aux effets qu'une telle révélation aura sur votre famille. Si vous pensez que votre famille vous apportera son appui, tant à vous qu'à votre conjointe, alors vous pouvez lui en parler. Par contre, si vous pensez que votre famille aura une réaction négative, n'en parlez pas. Vous ne devez d'explications à personne, même pas à votre famille.

L'agresseur était un homme, vous pourriez devenir l'objet d'un transfert ; autrement dit, inconsciemment, votre conjointe aura l'impression que vous faites la même chose que l'agresseur. Votre conjointe pourra essayer de dominer dans votre relation, de façon à compenser l'impuissance qu'elle a ressentie au moment où les abus lui ont été infligés. Le principe selon lequel il faut toucher le fond avant que les choses s'améliorent s'applique souvent à la guérison des victimes de violence sexuelle. La guérison est souvent plus douloureuse à ses premiers stades, et c'est à ce moment-là que votre relation sera mise à rude épreuve. Pour guérir des blessures infligées par un abus sexuel, il faut parfois des années. Cependant, le

psychisme a un extraordinaire pouvoir de cicatrisation et il se peut qu'en relativement peu de temps, vous ressentiez les effets bénéfiques de la guérison de votre conjointe.

Parmi ces effets bénéfiques, mentionnons-en quelques-uns qui profiteront à votre relation : vous serez tous les deux en mesure de faire plus confiance, d'éprouver et d'exprimer des sentiments ; vous retrouverez le goût pour les plaisirs sexuels et vous découvrirez votre véritable moi ou « l'enfant qui est en vous ».

## Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre famille ?

### Le rôle de parent

Au début, vos enfants pourraient subir les contrechocs du processus de guérison entamé par votre conjointe. Ils ressentiront le stress que vous vivez et se demanderont s'ils en sont la cause. Vous pouvez aider vos enfants en leur expliquant que leur mère (ou leur père) est perturbée par des souvenirs de son enfance qui engendrent chez elle comme chez vous de la tristesse et de la colère. Ces sentiments vous rendent parfois impatients et grincheux. Donnez des explications courtes et simples, et rassurez les enfants du fait qu'ils ne sont pas responsables des sentiments qu'éprouvent actuellement leurs parents.

Par ailleurs, il se peut que votre conjointe ressente un stress supplémentaire si, au moment où elle a subi de la violence sexuelle, elle avait l'âge de l'un de vos enfants. Soyez conscient de ce fait, tout en réfléchissant bien avant d'en parler à vos enfants, qui risquent de se sentir perdus dans tout cela.





Pour vérifier s'il existe un groupe de soutien pour les conjoints dans votre communauté, il vous suffit de communiquer avec un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle ou un centre de services de counseling. S'il n'existe pas de groupe de ce type, vous pourriez vous adresser à un conseiller afin de lui demander s'il serait prêt à en créer un. Une autre solution consiste à mettre vous-même sur pied un groupe d'entraide. Le livre intitulé *Ghosts in the Bedroom*, qui figure dans la liste des ouvrages conseillés, contient un chapitre décrivant la façon de créer un groupe d'entraide.

## **Que se passe-t-il si mon conjoint ou ma conjointe et moi-même sommes du même sexe ?**

Si vous et votre conjoint (ou conjointe) êtes du même sexe, les questions qui se posent sont les mêmes, tout comme le sont le processus de guérison et les principes à appliquer pour apporter du soutien à votre conjoint. Les pressions qui s'exercent sur votre relation sont également les mêmes, à condition que vos familles respectives et vos amis vous soutiennent dès le départ dans votre relation. Dans ce livre, les histoires qui sont racontées se rapportent tantôt à une survivante et son conjoint, tantôt à un survivant et sa conjointe. Nous avons choisi ce type de couple car c'est celui que l'on rencontre le plus souvent dans notre société et non pas parce qu'il constitue la « norme ».

## **Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre relation ?**

La guérison aura des effets profonds sur votre relation. Une fois que votre conjointe se rappellera de la violence sexuelle dont elle a été victime et qu'elle essaiera de se souvenir des détails, il est possible qu'elle fasse l'expérience désagréable des « flash-backs », c'est-à-dire des souvenirs frappants qui reviennent brusquement à la mémoire sans qu'on s'y attende. Les flash-backs se produisent souvent pendant les relations sexuelles, et peuvent amener votre conjointe à refuser les relations, alors qu'elle y prenait plaisir auparavant. Cela se produit parce qu'elle associe les relations sexuelles aux abus sexuels qu'elle a subis.

Il est possible que votre conjointe repousse vos avances ou vos tentatives de vous rapprocher d'elle. Si les abus qu'on lui a infligés s'accompagnaient d'un rapport d'intimité, votre conjointe peut considérer vos tentatives de rapprochement comme une menace. Elle peut paniquer et essayer de vous quitter. Elle peut même entreprendre une aventure avec un homme qui ne lui demandera pas d'avoir de lien d'intimité avec lui.

Votre conjointe peut devenir irritable, et se mettre à critiquer votre comportement sans raison. Si vous êtes un homme et que

Rappelez-vous d'une chose : votre responsabilité première, c'est vous-même. Si vous ne prenez pas soin de vous-même, vous ne pouvez apporter un soutien à votre conjointe ou à votre relation. Puisque chacun de vous est à la fois un survivant et le conjoint d'un survivant, vous devrez, chacun à votre tour, donner et recevoir du soutien. En outre, chacun de vous a aussi besoin de soutien venant de l'extérieur, c'est-à-dire d'amis, d'un conseiller ou d'un groupe de soutien.

## **Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints ?**

Un groupe de soutien pour les conjoints est composé de conjoints de survivants adultes. Certains groupes de soutien sont dirigés par des professionnels et d'autres, qu'on appelle des « groupes d'entraide », sont dirigés par les participants eux-mêmes. Certains groupes sont réservés soit aux femmes, soit aux hommes ; d'autres s'adressent aux deux. Dans la plupart de ces groupes, les participants se rencontrent une fois par semaine dans le but de s'aider mutuellement à traverser des périodes difficiles.

Lors des rencontres, les participants parlent généralement de ce qui s'est passé pendant la semaine, de leurs

problèmes, de leurs frustrations et de leurs réussites. Parfois, certains participants communiquent aux autres de nouvelles informations sur la violence sexuelle. Vous n'êtes pas obligé de parler si vous ne le voulez pas, et tout ce qui est dit dans le cadre des rencontres demeure confidentiel.

## **Comment un groupe de soutien pour les conjoints peut-il m'aider ?**

Vous avez ainsi l'occasion d'exprimer vos sentiments et vos frustrations et de tirer profit de ce que les autres racontent. Vous vous sentirez encouragé en entendant d'autres participants plus avancés que vous dans le processus relater leur expérience. Le plus important, c'est que vous n'avez pas à vous inquiéter des réactions de votre conjointe et que vous êtes avec des personnes qui comprennent réellement ce dont vous parlez.





## Qu'arrive-t-il si je suis moi-même un survivant ?

### L'histoire de Jill

Mon père et ma mère consommaient beaucoup d'alcool. En tant qu'aînée de la famille, je m'occupais de tout le monde. Je faisais ce que j'avais à faire sans jamais rien demander. J'avais l'impression que personne ne se préoccupait de moi. Une fois que j'ai eu terminé mes études, je suis tombée follement amoureuse de Jack. Personne n'avait eu autant besoin de moi dans la vie. Après avoir passé une année merveilleuse avec lui, Jack a commencé à se rappeler avoir été victime de violence sexuelle lorsqu'il était enfant. J'ai essayé de l'aider, mais j'étais en colère. Il me semblait injuste d'avoir finalement trouvé quelqu'un qui m'aimait et d'être en même temps obligée de faire face à ce grave problème.

La famille de Jack a essayé de m'apporter du soutien. Mais j'étais la seule personne à qui Jack se confiait. Le fait de l'écouter m'a épuisée. Après six mois, j'étais complètement vidée de mon énergie. Ensuite, ce sont mes souvenirs qui ont commencé à faire surface ; j'avais moi aussi été victime de violence sexuelle. J'étais effrayée en pensant à tout le soutien dont Jack avait eu besoin. Je me demandais qui allait prendre soin de moi comme j'avais pris soin de lui. Sûrement pas ma famille ! J'étais sur le point de m'effondrer, et je me demandais qui pourrait bien me ramasser. Je ne pouvais parler à qui que ce soit. Je gardais tout pour moi. J'étais toujours malade. Puis, j'ai fini par en parler à mon médecin qui s'est montrée formidable ! Elle m'a aidée à aller chercher le soutien et le counseling dont j'avais besoin, et je me suis tout de suite sentie mieux.

J'ai commencé à me rendre compte à quel point l'année écoulée avait été pénible. J'avais tout pris en charge sans demander d'aide, parce que c'était ce que je devais faire lorsque j'étais enfant. Personne ne s'était jamais préoccupé de moi, et je pensais qu'il devait toujours en être ainsi. Maintenant, je sais que j'avais tort. J'ai reçu de l'aide de mon médecin, de mon conseiller, de mes amis et de mon conjoint. Ce fut un soulagement de pouvoir me confier à Jack, et il a été bouleversé de se rendre compte que j'avais les mêmes besoins que lui. Je suppose que, jusque-là, nous nous étions comportés un peu comme un parent et un enfant. À présent, j'ai appris à demander de l'aide et il a appris qu'il avait quelque chose à me donner.

Si le processus de guérison entamé par votre conjointe vous à fait revivre certains souvenirs liés à la violence sexuelle que vous avez subie, vous pourriez avoir des réactions telles que les suivantes : la *colère* en pensant que l'expérience de votre conjointe a ravivé vos propres souvenirs ; la *peur* de ne pouvoir continuer d'offrir le même appui à votre conjointe et la *panique* à la pensée de vivre ce que votre conjointe a vécu.

Si vous dites que la violence dont vous avez été victime était moins grave et que vos besoins peuvent attendre, vous créerez un problème majeur dans votre relation. La guérison de votre conjointe pourrait prendre beaucoup de temps et vous ressentirez de la colère et de la rancune si vous mettez vos besoins de côté.

à la violence sexuelle que lui avait infligée son grand-père. Le conseiller a aussi aidé Greg à faire la part des choses entre, d'une part, les faits réels derrière les accusations portées par Linda et, d'autre part, la perception qu'elle avait de lui, qui était déformée à cause de sa mauvaise expérience. Greg a dû admettre, par exemple, que le rôle agressif de « chevalier libérateur » qu'il se donnait était basé sur une attitude sexiste et dominatrice. En revanche, il a aussi vu que Linda avait tort de le considérer comme un « obsédé sexuel ».

Le conseiller a également aidé Greg à réaliser qu'il avait idéalisé Linda en la considérant comme une entrepreneuse performante, d'une classe supérieure à lui, qui lui avait fait une faveur en l'épousant, et que tout cela avait peu de rapport avec la réalité. Ce cheminement a aussi permis à Greg de voir à quel point son éducation avait contribué à diminuer son estime de soi. À un moment donné, il a été en mesure d'apporter un meilleur soutien à Linda parce qu'il avait appris à s'apprécier à sa juste valeur.

Greg a appris à ne pas présumer qu'il avait automatiquement tort lorsque Linda l'attaquait. En se faisant une idée plus réaliste de sa compagne, il a abandonné son rôle de « chevalier libérateur ». Lorsque Linda a pu mieux prendre en main sa guérison, elle a cessé ses attaques verbales. De son côté, Greg a aussi appris à démontrer de l'affection autrement que par des gestes à caractère sexuel. Le counseling reçu par Greg a pu profiter aux deux conjoints de multiples façons.

L'histoire de Greg met en relief d'importants principes que le conjoint d'une survivante peut mettre en pratique, à savoir :

**1 Apprenez à reconnaître et à faire valoir vos propres besoins.** Vous devez connaître vos limites et les faire connaître à votre conjointe si elle exagère dans son comportement. En faisant passer les besoins de votre conjointe avant les vôtres, vous risquez de nuire à sa guérison ainsi qu'à votre bien-être émotif.

**2 Penchez-vous sur le rôle que vous avez joué dans votre propre famille.** Si vous étiez celui qui « se chargeait de tout », vous risquez d'adopter ce même rôle dans votre relation. Vous vous sentirez peut-être bien, mais ce n'est pas une attitude saine.

**3 Assurez-vous d'avoir un appui à l'extérieur de votre relation.** Cet appui peut prendre la forme d'un conseiller, d'un ami ou d'un groupe de soutien, ou des trois à la fois.

**4 Essayez de ne pas faire de suppositions sur votre conjointe ou sur vous-même.** Ne vous laissez pas influencer non plus par des stéréotypes. Posez des questions pour vérifier si vos suppositions sont justes.

**5 Sachez apprécier votre relation pour ce qu'elle est vraiment ; n'essayez pas de la rendre conforme à un modèle idéalisé.** Votre famille a peut-être créé une fausse image de la vie familiale. De plus, il est bien connu que les comédies télévisées créent des attentes irréalistes quant à ce que devrait être la vie familiale.



**6** Vous devez faire preuve d'esprit de collaboration à l'égard des demandes de votre conjointe sur le plan de la sexualité. Elle peut vouloir éviter les rapports sexuels ou même demander une période d'abstinence. Si elle vous le demande, c'est probablement parce que les relations sexuelles lui rappellent des souvenirs douloureux qui se rattachent à la violence sexuelle qu'elle a subie. L'abstinence temporaire peut sembler difficile, mais vous pouvez voir la une occasion de démontrer votre amour par des gestes d'affection sans caractère sexuel.

## **Et moi dans tout ça ? Comment puis-je répondre à mes propres besoins ?**

Être le conjoint d'une survivante d'une agression sexuelle peut se révéler une épreuve tout autant qu'une expérience enrichissante. L'histoire de Greg illustre ce qu'il peut vous arriver durant le processus de guérison de votre conjointe :

### **L'histoire de Greg**

Lorsque Greg a rencontré sa femme, Linda, celle-ci suivait des séances de counseling parce que son grand-père l'avait agressée sexuellement. Lorsqu'il a commencé à avoir des relations sexuelles avec elle, il a remarqué que l'intimité la mettait mal à l'aise. Sa compagne portait toujours des pyjamas pour se coucher et elle ne se montrait jamais nue devant lui. Greg attribuait son attitude à de la pudeur. Linda était propriétaire d'une entreprise florissante de logiciel informatique et Greg exerçait le métier de soudeur. Il s'est senti « flatté » qu'une « professionnelle » s'intéresse à un ouvrier comme lui, et s'est senti encore plus flatté lorsqu'elle a accepté de l'épouser.

Linda a parlé à Greg de son grand-père après le mariage. Greg l'a encouragée à poursuivre ses séances de counseling et a fait beaucoup de commentaires agressifs à l'égard de son grand-père. Il se voyait comme le « chevalier » qui était venu au secours de la belle aux prises avec sa méchante famille.

Au fur et à mesure que le counseling progressait, la relation se détériorait entre Greg et sa femme. Au lieu de se sentir plus à l'aise avec son corps, Linda continuait de porter des pyjamas au lit et rejetait souvent les avances de Greg. Lorsque Greg insistait, elle le qualifiait d'« obsédé sexuel ».

Un jour, Linda s'est mise à accuser Greg d'essayer de la contrôler, d'être sexiste et de flirter avec d'autres femmes. Greg a fini par perdre patience. Il a dit à sa compagne de se lancer à fond dans ses séances de counseling de façon à ce qu'ils puissent avoir une vie sexuelle normale. Linda a alors accusé son conjoint de violence émotive. En désespoir de cause, Greg a pris lui-même rendez-vous chez un conseiller. Le conseiller a demandé à Greg d'examiner certaines des idées qu'il se faisait sur Linda. Celui-ci a découvert que la « pudeur » de sa femme était en fait une réaction

pour vous que pour elle. Vous devez avoir confiance en sa guérison et faire preuve de patience.

## En tant que conjoint d'une survivante, quel soutien puis-je lui apporter ?

Dans toute relation amoureuse, les deux conjoints doivent se comprendre et s'apporter un soutien mutuel. Toutefois, le conjoint d'une survivante a besoin d'une plus grande dose de compréhension et de patience. Voilà ce que vous pouvez faire pour apporter du soutien à votre conjointe :

**1 Vous devez croire** votre conjointe et résister à la tentation de minimiser l'importance de l'abus dont elle a été victime, même si la réalité n'est pas belle à voir. Les survivants d'une agression sexuelle se sentent souvent honteux et embarrassés lorsque leurs propos sont mis en doute.

**2 Vous devez écouter** votre conjointe, et ne pas poser de jugement moral. Si l'agresseur était un parent, la survivante peut éprouver de l'amour pour lui, en même temps que de la colère. Elle doit pouvoir se faire elle-même une opinion sans que vous tentiez de l'influencer.

**3 Vous devez apporter du soutien** à votre conjointe dans la façon dont elle entend régler ses problèmes liés à la violence sexuelle ; cependant, n'essayez pas de la diriger dans ce qu'elle fait. C'est à votre conjointe de décider si elle va s'adresser à un service de counseling, se joindre à un groupe de soutien ou entamer des poursuites contre l'agresseur. Votre tâche consiste à l'appuyer dans ces importantes décisions, quelles qu'elles soient. Si vous essayez de vous en mêler, elle va de nouveau avoir l'impression que quelqu'un essaie de diriger sa vie. Si la famille de votre conjointe tente de l'influencer dans les mesures qu'elle va prendre, vous pouvez lui venir en aide en l'appuyant dans ses propres décisions.

**4 Vous devez tous les deux conserver votre identité propre.** Vous aiderez votre conjointe en vous concentrant autant sur vos propres besoins que sur les siens. Dans une relation saine, chaque conjoint doit faire en sorte de ne pas faire passer les besoins de l'autre avant les siens. Qu'un seul conjoint ou que les deux soient des survivants d'une agression sexuelle, le principe continue de s'appliquer.

**5 Vous devez être un ami en qui elle a entière confiance.** Cela signifie que vous devez être là lorsque votre conjointe a besoin de parler ou lorsqu'elle a besoin de compagnie, et que vous devez aussi respecter son besoin de solitude. Les survivants ont souvent besoin de répéter leur histoire plusieurs fois avant de se sentir délivrés.



Vous pouvez ressentir de la **colère** à l'égard de votre

**conjointe** parce qu'elle parle de son expérience, puis de la culpabilité pour avoir éprouvé un tel sentiment. Toutefois, essayez d'orienter cette colère vers la bonne cible, c'est-à-dire l'agresseur.

« Je savais que quelque chose n'allait pas dans notre relation, mais je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus. Parfois, elle ne voulait pas faire l'amour. À d'autres occasions, elle aurait voulu le faire tout le temps. J'avais l'impression que nous ne pouvions jamais relaxer tout simplement et prendre du plaisir à le faire. Puis un jour, elle s'est mise à m'accuser d'avoir des aventures lorsque je parlais à d'autres femmes. Ensuite, elle passait son temps à me répéter que je la laisserais tomber. J'étais en train de perdre la tête. Dieu merci, elle a fini par se rappeler de l'abus sexuel dont elle avait été victime. Maintenant, tous ces comportements bizarres prennent un sens. »

*En connaissant les étapes de la guérison,  
vous pourrez aider votre conjointe sans  
vous sentir dépassé par les événements.*

Vous vous sentirez probablement **soulagé** une fois que votre partenaire aura commencé à vous parler de la violence sexuelle qu'elle a subie. Cela vous aidera à comprendre ses comportements qui vous ont dérouté pendant des années. Les problèmes au niveau de la sexualité, de l'intimité et de la confiance sont souvent dus à de la violence sexuelle subie pendant l'enfance.

« Je suis heureux qu'elle en parle, et je suis heureux de pouvoir un peu mieux comprendre son comportement. Mais que dois-je faire à présent ? Je n'ai pas de diplôme en psychologie, et j'ai peur de dire ou de faire quelque chose qui pourrait lui causer encore plus de tort. De plus, que va-t-il se passer si je fais des gestes au lit qui la fâchent ? »

En tant que conjoint d'une survivante d'une agression sexuelle, vous pouvez **ne pas vous sentir à la hauteur**. Une fois que votre partenaire est sur la voie de la guérison, vous constaterez peut-être des changements dans sa personnalité et dans ses réactions sur le plan de la sexualité. Souvenez-vous que vous n'êtes pas la cause de ces changements et que vous ne devriez pas vous sentir visé.

« Pourquoi est-ce que je souffre autant ? C'est toujours la même personne, et je suis encore amoureux d'elle, mais elle me semble si différente. C'est comme si je vivais avec une étrangère. Celle que je connaissais me manque vraiment. Je sais qu'elle va de mieux en mieux, mais que puis-je faire ? »

Vous éprouvez peut-être de la **peine** en voyant votre conjointe changer, mais n'oubliez pas que sa personnalité profonde est encore la même. Le fait de vivre ces changements peut être aussi excitant

Vous pouvez vous sentir repoussé par le fait que votre partenaire ait été victime de violence sexuelle, et vous pouvez vouloir refuser d'admettre tout cela. Toutefois, votre conjointe a probablement eu beaucoup de difficulté à se rappeler ces événements, qu'elle considère honteux dans sa vie. Si vous y croyez, cela l'aidera à franchir la première étape vers la guérison. Par contre, si vous refusez d'y croire, vous risquez d'accroître son sentiment de honte.

« Très bien, j'y crois. Mais ça suffit ! Si elle pouvait cesser d'y penser et profiter de la vie, nous nous sentirions mieux tous les deux. On ne peut pas refaire le passé. Le fait de pleurer sur son sort ne fait qu'empirer les choses. Nous pourrions prendre un nouveau départ à partir de maintenant.

**et vivre une vie heureuse ensemble. »**

Il est tentant de **minimiser** la

violence sexuelle et ses répercussions, mais ça ne résout rien. Pour votre conjointe, le fait de se souvenir de l'expérience et de vous en parler ne constitue que la première étape vers la guérison. Elle doit maintenant revivre ses émotions enfouies et comprendre les sentiments contradictoires qu'elle éprouve. Pour y parvenir, elle aura probablement besoin de l'aide d'un conseiller professionnel, spécialisé dans la violence sexuelle. Elle aura besoin de votre patience, de votre compréhension et de votre amour.

« La patience et la compréhension sont une chose, mais allons à la source du problème et agissons. Son frère a ruiné sa vie, et maintenant il ruine la mienne. Il est temps pour lui qu'il en prenne conscience, de préférence par la manière forte. »

Votre **colère contre l'agresseur** est compréhensible, mais la violence n'aidera en rien votre conjointe. Elle a besoin de décider elle-même de la démarche qu'elle veut suivre. Pendant qu'elle a subi la violence sexuelle, elle était impuissante. Si vous essayez de diriger les choses, vous lui enlevez encore une fois son pouvoir. Cependant, il existe des façons constructives de canaliser votre colère. L'une de ces façons consiste à appuyer votre conjointe dans ses décisions. Une autre façon consiste à l'aider à entamer un procès contre l'agresseur.

« Tout allait bien, jusqu'à ce qu'elle regarde cette émission de télévision. Elle ne pensait même pas à la violence sexuelle, jusqu'à ce qu'elle voie ces autres femmes en parler. À présent, elle ne cesse d'en parler. »





Il se pourrait que vous souhaitiez que votre conjointe se dépêche de guérir ; elle ne pourra le faire que lorsqu'elle sera prête. Si elle s'inquiète de ne pas pouvoir s'en sortir, encouragez-la à parler à d'autres survivant(e)s, ou à lire le récit de leur expérience. Si votre partenaire est inquiète des effets que cette crise pourrait avoir sur votre relation, vous pourriez aller consulter ensemble un conseiller afin de parler de ses problèmes et de ce que vous pourriez faire pour l'aider.

N'exercez pas de pression sur votre conjointe. Les décisions qui doivent être prises durant le processus de guérison ne sont pas faciles, et elle devra les prendre pour elle-même et non pas pour plaisir. Si vous sentez impatient ou frustré, parlez-en à un conseiller ou adressez-vous à un groupe de soutien.

## L'étape de la résolution du problème

« Nous avons traversé une période très difficile, mais c'est plus facile maintenant. La violence sexuelle qu'elle a subie est une expérience dont nous parlons encore de temps à autre, mais ce n'est plus le centre de sa vie ou de la mienne. Quel soulagement ! »

Avec beaucoup de travail, votre conjointe parviendra à résoudre une bonne partie des problèmes les plus importants. Cela ne signifie pas qu'elle n'y pensera plus jamais, ou que tout sera clair dans son esprit. Cependant, elle sera libre de se concentrer sur ce qui arrive dans sa vie maintenant. Lorsque les problèmes liés à l'agression qu'elle a subie referont surface, elle aura plus confiance en elle pour les régler.

En tant que conjoint, vous aurez un rôle à jouer à chaque étape du processus de guérison. En connaissant ces différentes étapes, vous pourrez aider votre conjointe sans vous sentir dépassé par les événements.

## Est-ce que d'autres conjoints réagissent comme moi ?

« Je ne peux tout simplement pas croire que son frère aîné lui ait fait subir tout ça. J'ai joué au football avec lui. On a pris un verre ensemble ; on s'est raconté des blagues. À mes yeux, c'est un gars normal. Peut-être que quelqu'un d'autre l'a agressé et qu'elle imagine simplement que c'était son frère. »

Le « **refus de croire** » est une réaction courante chez quelqu'un à qui l'on fait une telle révélation. Si vous n'arrivez pas à croire votre partenaire, les statistiques sur les agressions sexuelles devraient vous convaincre. Selon les études les plus récentes, une femme sur quatre et un homme sur six sont des survivants d'abus sexuels. Étant donné la honte associée à la violence sexuelle, il est extrêmement rare que les gens inventent des histoires à ce sujet.

## L'étape de la crise

« Lorsque tout cela a commencé, ça a été très dur. Annie dormait mal. Elle avait des cauchemars. Après un certain temps, elle a commencé à refuser d'aller se coucher. Alors, j'allais me coucher seul. Elle restait réveillée et lisait. Parfois, je me réveillais au beau milieu de la nuit, seul dans le lit. Je trouvais Annie au salon, avec toutes les lumières allumées, émitoufflée dans une couverture. »

Lorsque votre conjointe commencera à se souvenir de la violence sexuelle qu'elle a subie, elle pourra se retrouver en pleine crise. Les souvenirs de ces événements pourraient lui revenir par bribes qui n'auront aucun sens. À force de lutter contre ces souvenirs, elle pourrait en arriver à douter d'avoir subi de la violence sexuelle et non, elle ne devient pas folle. Son esprit laisse filtrer petit à petit de nouvelles informations de façon à ce qu'elle ne se sente pas submergée.

Si votre conjointe a toujours su qu'elle avait subi de la violence sexuelle, mais qu'elle n'éprouve aucun sentiment à l'égard de cette expérience, il se peut qu'elle vive une crise au moment où elle ressentira la souffrance émotive liée à la violence en question. Elle pourrait se mettre à pleurer sans savoir pourquoi. Elle pourrait se mettre à avoir peur de rester seule.

L'étape de la crise est plus facile à surmonter si vous comprenez ce qui se passe. Pour pouvoir mieux comprendre, vous pouvez appeler un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle et parler à un conseiller. Vous pouvez aussi lire un ou plusieurs des ouvrages dont la liste figure à la page 19. Ils vous expliqueront ce par quoi passe votre conjointe et vous donneront des conseils sur la façon de vous y prendre.

## L'étape intermédiaire

« Elle ne cessait de fouiller dans son passé. Je croyais qu'elle n'arrêterait jamais. C'était comme si elle devait se rappeler de tous les moments et de tous les gens importants dans sa vie, et revenir sans cesse sur eux. Elle avait besoin de savoir ce qu'avait été réellement son enfance, ce qu'avait été réellement sa famille. »

Au moment où votre conjointe décide de faire face à la violence sexuelle qu'elle a subie, elle s'engage dans un cheminement pénible sur le plan émotif. Elle va devoir lutter pour se rappeler des détails de la violence subie, pour exprimer ses sentiments face à cette expérience et pour mettre de l'ordre dans ses souvenirs. Cela signifie qu'elle va devoir reconnaître à quel point la violence sexuelle qu'elle a subie l'a affectée. Elle va connaître un terrible bouleversement émotionnel où peine et colère se succéderont. En revanche, elle se sentira probablement soulagée, aussi, lorsqu'elle comprendra certains de ses sentiments et de ses comportements.



En tant que survivante, votre conjointe a probablement grandi en faisant les suppositions suivantes :

- 1 On ne peut faire confiance aux personnes qui sont censées nous aimer.
- 2 Des marques d'attention ou d'affection s'accompagnent toujours de demandes d'ordre sexuel.
- 3 On ne peut être maître de son propre corps.
- 4 Les besoins des autres passent avant nos propres besoins.
- 5 On est en danger lorsqu'on ne maîtrise pas entièrement une situation.

Ce sont là les séquelles que laisse en général la violence sexuelle et qui peuvent profondément affecter votre conjointe dans ses relations avec les autres.

## **Que signifie avoir subi de la violence sexuelle au cours de l'enfance, c'est-à-dire être un « survivant » ou une « survivante » ?**

Beaucoup de personnes qui ont été victimes de violence sexuelle lorsqu'elles étaient enfants veulent que l'on parle d'elles comme des « survivantes » plutôt que comme des « victimes ». Ce terme leur rappelle que la violence à leur endroit a pris fin et qu'elles ont survécu à l'expérience.

Comme c'est souvent le cas, votre conjointe ne vous a probablement pas dit, au début de votre relation, qu'elle était une survivante d'une agression sexuelle. Si elle ne vous en a pas parlé, c'est parce qu'elle avait peut-être peur que vous la rejetiez ou que vous ne la croyiez pas. Elle se sentait peut-être trop coupable ou avait honte de parler de la violence sexuelle. Elle se disait peut-être que la violence sexuelle ne l'avait pas affectée et que cela ne valait pas la peine d'en parler. Il se pourrait aussi que ces souvenirs ait été refoulés dans son enfance et qu'ils n'aient pas encore refait surface. Quelle que soit la raison de cette omission, votre conjointe n'avait pas voulu ce qui lui est arrivé et qui affecte maintenant profondément votre relation.

## **Ma conjointe peut-elle guérir de la violence sexuelle qu'elle a subie ?**

OUI ! Votre conjointe peut en guérir, bien que cela puisse prendre beaucoup de temps. Sa guérison dépendra du genre de violence qu'elle a subie ainsi que du genre de soutien dont elle bénéficie. On ne peut parler de durée « normale » de la guérison ou de déroulement « normal » de la guérison. Cependant, on peut dire que la plupart des survivants passent par trois étapes :

corps comme une source de plaisir, votre conjointe l'a probablement considéré comme une source de douleur. Elle peut considérer les rapports sexuels comme une façon d'exercer une domination et non pas comme un moyen d'exprimer son amour. Par conséquent, elle peut refuser les rapports sexuels ou, au contraire, s'en servir pour obtenir du pouvoir ou gagner de l'affection.

Bien que, dans ce livret, nous donnions une brève définition de la violence sexuelle, nous ne tentons pas de l'expliquer. Nous nous concentrons plutôt sur les **effets de la violence sexuelle** sur votre conjointe et sur votre relation avec elle. Nous vous incitons à lire le plus possible sur la façon dont des gens ont guéri de la violence sexuelle qu'ils ont subie. À la page 19, nous vous conseillons certains ouvrages qui pourraient vous être utiles.

*Essayez d'aller chercher un appui à l'extérieur de votre relation. Adressez-vous à un ami, à un conseiller, à un groupe de soutien.*

Par ailleurs, nous vous indiquons aussi dans ce livret de quelle façon **vous** pourriez réagir tout au long du processus de guérison de votre conjointe. Parfois, il sera peut-être difficile de ne pas vous laisser envahir par ses problèmes. Essayez d'aller chercher un appui à l'extérieur de votre relation. Adressez-vous à un ami, à un conseiller, à un groupe de soutien. Cela vous donnera l'occasion de vous concentrer sur vos propres sentiments et vos propres pensées.

### **Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant ?**

La violence sexuelle à l'égard d'un enfant est un abus de pouvoir exercé par un adulte ou un adolescent sur un enfant en vue d'obtenir une satisfaction sexuelle. Le pouvoir de la personne qui inflige de la violence sexuelle peut venir du fait qu'elle est plus vieille, qu'elle est plus grande ou plus expérimentée, ou qu'elle se trouve en position de confiance ou d'autorité par rapport à l'enfant. La violence peut englober des commentaires indécents, des caresses ou des agressions. Que l'expérience de votre conjointe ait comporté des commentaires humiliants, une interaction à caractère sexuel mettant mal à l'aise, un attouchement sexuel s'étant produit une seule fois ou une agression sexuelle s'étant répétée plusieurs fois sur une longue période, l'important c'est la façon dont elle a vécu cette expérience et dont elle y a réagi.



## Pourquoi ce livret ?

Si vous vivez une relation intime avec une personne qui a été victime de violence sexuelle lorsqu'elle était enfant ou adolescente, ce livret vous est destiné. Les renseignements qu'il contient peuvent vous aider, que vous soyez un homme ou une femme, que vous soyez homosexuel(le) ou hétérosexuel(le).

Vous et votre conjointe n'êtes pas seuls. Au moins une femme sur quatre et un homme sur six ont été victimes de violence sexuelle lorsqu'ils étaient enfants. Plus les survivants adultes parleront ouvertement de la violence sexuelle dont ils ont été victimes et de la façon dont cela les a affectés, plus leurs conjoints pourront comprendre comment une telle expérience a des effets sur leur relation.

La violence sexuelle a affecté tout le développement émotif de votre conjointe. Par conséquent, les aspects suivants d'une relation peuvent poser des problèmes pour chacun de vous :

**Confiance.** Un enfant vit une agression sexuelle comme une trahison de sa confiance, surtout si la personne qui lui a infligé de la violence était quelqu'un qu'il aimait bien. Suite à une telle expérience, il est possible que votre conjointe ait de la difficulté à faire confiance à quelqu'un ou à déterminer à qui elle peut faire confiance.

**Pouvoir.** Un enfant qui est victime de violence sexuelle se sent impuissant. En tant qu'adulte, votre conjointe peut, à certains moments, se sentir impuissante et incapable de s'affirmer. En revanche, à d'autres moments, elle peut essayer de tout diriger dans les moindres détails, de façon à se sentir en sécurité et à avoir l'impression d'exercer plus de pouvoir.

**Intimité.** Un enfant victime de violence sexuelle a trop peur de révéler son secret à quelqu'un et a trop honte pour laisser quelqu'un développer des liens étroits avec lui. Il apprend à se comporter comme si tout allait bien, tout en cachant ses vraies pensées et ses vrais sentiments, même à lui-même. Il est donc difficile pour lui, à l'âge adulte, d'établir une relation d'intimité.

**Sexualité.** La violence sexuelle entrave le développement normal de la sexualité. En grandissant, au lieu de considérer son

Dans ce livret, nous avons utilisé les pronoms elle et la en parlant du survivant, et les pronoms il et lui en parlant de l'agresseur. Nous avons pris cette décision pour deux raisons : premièrement, cela facilite la lecture et deuxièmement, les statistiques indiquent que ce sont le plus souvent les femmes qui sont les victimes et les hommes qui sont les agresseurs. L'information s'applique toutefois autant aux partenaires et aux survivants des deux sexes.

**Ce livret aborde les sujets suivants :**

2 Pourquoi ce livret ?

3 Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant ?

4 Que signifie avoir subi de la violence sexuelle au cours de l'enfance, c'est-à-dire être un « survivant » ou une « survivante » ?

4 Ma conjointe peut-elle guérir de la violence sexuelle qu'elle a subie ?

6 Est-ce que d'autres conjoints réagissent comme moi ?

9 En tant que conjoint d'une survivante, quel soutien puis-je lui apporter ?

10 Et moi dans tout ça ? Comment puis-je répondre à mes propres besoins ?

12 Qu'arrive-t-il si je suis moi-même un survivant ?

13 Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints ?

13 Comment un groupe de soutien pour les conjoints peut-il m'aider ?

14 Que se passe-t-il si mon conjoint ou ma conjointe et moi-même sommes du même sexe ?

14 Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre relation ?

15 Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre famille ?

17 Y a-t-il une « vie après la guérison » ?

18 Comment se procurer les livrets d'information sur la violence sexuelle.



Générique

Administrateurs, VISAC

Naomi Ehren-Lis

Teri Nicholas

Coordination

Leonard Terhoch

Rédaction

Louise Doyle

John Napier-Hemy

Edition

Joanne Broatch (anglais)

Joanne Raynault (français)

Correction des épreuves

Johanne Raynault

Conception et mise en page

Jager Design Inc.

Impression

Broadway Printers Limited

Photographie

Leaping Lizard Productions

First Light Associated

Photographers

Manipulation des images

Harry Bardal

Nous tenons à remercier tout

particulièrement le personnel de

VISAC et de la Division de la

prévention de la violence familiale

de Santé Canada, ainsi que toutes

les autres personnes qui nous ont

offert leurs idées et leur appui.

Les conclusions et opinions

exprimées dans ce livret ne sont pas

nécessairement celles de Santé

Canada.

Ces livrets sont publiés par le

Vancouver-Richmond Incest and

Sexual Abuse Centre (VISAC), une

division de Family Services of

Greater Vancouver. VISAC offre

une gamme étendue de services,

dont le traitement des enfants

victimes de violence sexuelle et de

leur famille, un programme de

thérapie de groupe à l'intention des

adultes ayant été victimes de

violence sexuelle dans leur enfance,

ainsi qu'un programme de soutien

aux victimes de violence sexuelle.

La reproduction commerciale de ces

livrets est interdite. Toutefois, nous

encourageons la reproduction à des

fins non commerciales avec

mention de la source. Tous autres

droits réservés.

© Family Services of Greater

Vancouver, 1994

1616 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 1S5

ISBN 0-662-61002-4

Financé par

La Division de la prévention de la violence familiale, Santé Canada



Lorsque votre conjoint ou conjointe a  
été victime de violence sexuelle

Votre conjointe  
peut qu'on de la  
violence sexuelle.  
Il est important  
de comprendre  
le processus de  
guérison et  
d'obtenir  
vous-même  
de l'aide.